



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๐
๑๑ มิ.ย. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้

ทุกข์แล้วแค่รู้
จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างไร
ในเมื่อปัญหามันยังอยู่

หน้า ๑๑

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

ร่วมกันตามหา
ป่าแห่งความเมตตา
จากคำบอกเล่าของเจ้าคุณปู่

หน้า ๓๐

ของฝากจากหมอม

ของมือสองแสนถูก
แถมบางครั้งยังได้มาแบบเปล่าๆ
คว้นบุหรี บน ดอกกลิ่นหม

หน้า ๒๗

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๑

ได้อาริหมอดู ๑๔

คำคมชวนคิด ๑๘

สัพเพหระธรรม ๒๐
▶ ธรรมะสวัสดี

ของฝากจากหมอ ๒๗
▶ ควันบุหรี บณ ดอกกลิ่นทม

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๓๑
▶ ผู้ถูกล่า

รูปชวนคิด ๓๖

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny โมตรวิเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู่ikel: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนา

ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนึ่ง: เกสรา เดิมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิรา ปณิตานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไชติเกสเถียร • พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนา

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาทังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญา ยิ่งชล • อนัญญา เรื่องมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตีรโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสินทลศรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

คนรวยมากๆนั้น
ถ้าเราตัดสินใจด้วยตาเปล่า
จะรู้สึกเหมือนพวกเขามีทุกอย่าง
เท่าที่มนุษย์คนหนึ่งจะอยากมี
ไม่ว่าจะเป็นรถคันยาว คฤหาสน์หลังโต
หรือกระทั่งเกียรติยศและอิทธิพล
ที่มากพอจะเปลี่ยนอะไรในวงกว้าง
ภายในชั่ววันเดียวที่พวกเขาต้องการ

แต่ความรู้สึกนึกคิดของพวกเขาล่ะ?
ผมเคยอ่านสัมภาษณ์
แล้วก็เคยพบตัวจริงมา
สะท้อนให้เห็นว่าในส่วนลึกยังรู้สึกขาด
เท่าที่ผมรวบรวมแบบแปลกๆไว้ ก็เช่น

๑) บางคนขาดความรู้สึกปลอดภัย
วันๆต้องเปลี่ยนเส้นทางเข้าออกจากที่ทำงาน
เพราะกลัวพี่น้องด้วยกันจะส่งมือปืนมายิง

๒) บางคนขาดความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า
เพราะเจอแต่ลูกน้องคนสนิทที่ปั่นมากับมือ
แย่งเก้าอี้ แย่งอำนาจ หรือรวมหัวกันด่าทอในห้องประชุม
และน่าเศร้าที่หลายคนในนั้นกระเด็นจากบัลลังก์จนได้

๓) บางคนขาดความรู้สึกว่ามีครอบครัว แม้จะมีลูกเมีย
รายหนึ่งแบ่งสมบัติให้ลูกไปเกือบหมด
ของตัวเองเหลือพอทำธุรกิจได้ต่อไป
แต่วันดีคืนดีธุรกิจเกิดปัญหา ไกล่ล้มละลาย

เขาเรียกลูกชายหญิงสามคนมาขอเงินบางส่วนคืน
เพื่อจะเอาไปประทังหนี้ที่ต้องจ่ายเดี๋ยวนั้น
แต่ลูกทั้งสามปฏิเสธ และบอกว่ามันเป็นปัญหาของพ่อ
พ่อก่อปัญหาแล้วไม่ควรทำให้พวกเราเดือดร้อน
เขามีนงและไม่เชื่อหูตัวเอง
แต่จากนั้นสองปีเขาก็กู้วิกฤตได้ด้วยตนเอง
ทว่าเมื่อมีใครถามถึงลูกๆของเขา
เขาจะทำหน้าเฉยชา นัยน์ตาว่างเปล่า
และถามกลับว่า “ลูกไหน? ผมไม่เคยมีลูก”

๔) บางคนขาดความรู้สึกว่าตัวเอง “มี”
เพราะถ้ามีจริง ทำไมถึงรู้สึกว่ามีอะไรเลย
บางคนต้องวิ่งไปขอความสุข
ขอความรู้สึกว่า “มี” จากใครบางคน
ที่ดูภายนอกเหมือน “ไม่มี” ในสายตาคนทั่วไป
ซึ่งก็ได้แก่พระสงฆ์องค์เจ้า
ผู้สละเรือน สละสมบัติ สละกรรมสิทธิ์ทุกอย่างทางโลก
เหลือเพียงผ้าพันกายกันอุจาด
กับที่อยู่อาศัยซึ่งชาวบ้านลงขันกันสร้างเป็นของกลางของสงฆ์
และอาหารแต่ละมื้อที่ชาวบ้านใส่บาตรให้ตามกำลัง

คนที่มีอะไรทุกอย่าง
แต่กลับรู้สึกว่ามีอะไรสักอย่าง
ต้องเร่ขอความมีไปทั่วทุกทิศ
กับคนที่ไม่มีอะไรสักอย่าง
แต่กลับรู้สึกว่ามีครบทุกอย่าง
แถมเป็นฝ่ายแจกความมีให้กับใครต่อใครที่เข้ามาหา
สะท้อนให้เห็นว่าคนเรามีหรือไม่มี
ไม่ใช่เรื่องของการครอบครองวัตถุภายนอก
แต่เป็นเรื่องของการครอบครองสมบัติภายใน
ถ้าใครเข้าใจและสามารถเข้าถึงได้
อิริยมะไกลตัว

ก็ยอมเป็นคน “มั่งมี” ที่ฉายชัดออกมา
ให้คนอื่นรู้สึกอยาก “ขอแบ่ง” บ้าง

ความมั่งมี หรือทรัพย์อันเป็นภายใน เป็นอย่างไร?
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธนสูตรที่ ๒
ใจความสรุปว่าท่านถือเหล่าอริยเจ้า
เป็นพวกที่มีทรัพย์จริง ไม่อาจเรียกว่ายากจนเลย
เพราะเป็นของติดตัว เป็นของทำลายไม่ได้
สะสมแล้วไม่อาจเป็นผู้มีใจแห้ง
และเป็นเครื่องยืนยันอย่างเป็นแก่นสาร
ว่าชีวิตของพวกท่านคุ้มค่าแล้ว

ทรัพย์อันเป็นภายในดังกล่าวนี้
แม้เหล่าอริยเจ้าก็ไม่เท่ากัน
มากบ้างน้อยบ้างตามบารมีที่สั่งสมมา
และแม้ยังเป็นปุถุชน
ก็อาจมีทรัพย์เช่นเดียวกันนี้ได้
เพียงแต่อาจจะไม่คงทนถาวรเหมือนเหล่าอริยเจ้า
ผู้บรรลุธรรมแล้ว เทียงที่จะถึงนิพพานแน่แล้ว
มีอภัยภัยในการสละมลายลงตาแน่แล้ว
มาฟังที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับทรัพย์ภายในกันครับ

๑) ศรัทธา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา
คือ เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต
ว่าด้วยการบำเพ็ญเพียรโดยชอบ
พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น จึงเป็นพระอรหันต์
ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้ตื่นแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม
นี้เรียกว่า ทรัพย์คือศรัทธา

๒) ศีล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์

เป็นผู้เว้นขาดจากการผิดประเวณี

เป็นผู้เว้นขาดจากการไปปด

และเป็นผู้เว้นขาดจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

นี้เรียกว่า ทรพัยคือศีล

๓) ความละอายต่อบาป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีความละอาย

คือ ละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

ละอายต่อการแปดเปื้อนด้วยอกุศลธรรมอันลามก

นี้เรียกว่า ทรพัยคือhiri

๔) ความสะดุ้งกลัวต่อบาป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีความสะดุ้งกลัว

คือ สะดุ้งกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

สะดุ้งกลัวต่อการแปดเปื้อนด้วยอกุศลธรรมอันลามก

นี้เรียกว่า ทรพัยคือโอตตปปะ

๕) ความรู้อันเป็นสัทธรรม

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้ทรงจำความรู้อันเป็นสัมมาทิฏฐิไว้มาก

ทรงไว้คล่องปาก ขึ้นใจ

แทงตลอดโดยดีด้วยความเข้าใจในธรรมทั้งหลาย

อันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด

แสดงการประพฤติธรรมได้ตลอดสาย

ทั้งในส่วนของศัพท์แสงและความเข้าใจ
บริสุทธ์บริบูรณ์สิ้นเชิง
นี้เรียกว่า ทรัพย์คือสุตะ

๖) น้ำใจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้
เป็นผู้มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน
สละได้แม้การครองเรือน
มีอาการปล่อยแล้ว
มีฝ่ามืออันชุ่มด้วยความยินดีในการสละ ควรแก่การขอ
ปลาบปลื้มในทานและการจำแนกทาน
นี้เรียกว่า ทรัพย์คือจาคะ

๗) ปัญญา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้
เป็นผู้มีปัญญา คือ
ประกอบด้วยปัญญาที่กำหนดความเกิดและความดับ
เป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ
นี้เรียกว่า ทรัพย์คือปัญญา

ข้าวของภายนอกจะบอกว่าคุณรวยหรือจนไม่สำคัญ
ถ้ามีอริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการนี้
พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้เลยว่าจะรู้สึก “ไม่จน”
ผมขอยกตัวอย่างให้เห็นง่าย
นั่นคือถ้าคุณเป็นผู้มีศีล
คุณย่อมไม่เพ่งเล็งอยากได้ของใครด้วยอาการแห่งขโมย
ตราบได้ไม่เป็นขโมย
ตราบนั่นคุณย่อมไม่รู้สึกงาตัวเองยากจนกระทั่งสิ้นทำ

และถ้าคุณเป็นนักให้ทาน ชอบสละออก
คุณย่อมรู้ดีกว่าตนเองมีพอจะให้
และในระดับของพระ
ที่ไปถึงขนาดสละเรือนได้แล้ว
แน่ว่าพอจะยกทรัพย์ทั้งหมดของตนให้คนอื่นได้แล้ว
จะมีอะไรอีกเล่าที่ให้ไม่ได้?

พอถึงจุดที่สามารถทิ้งอาการกระเสือกกระสนเอาเข้าตัว
ธรรมชาติของใจคือจะเกิดความรู้สึก “พอ”
และความพอ ความไม่อยากเอาเพิ่มนั้นแหละ
คือความรู้สึกของเศรษฐีที่แท้จริง!

เพื่อใครไม่ได้เป็นสมาชิกรับนิตยสารทางอีเมลล์
แต่เข้ามาเยี่ยมชมที่เว็บอย่างเดียว
ขอแจ้งให้ทราบนะครับว่าขณะนี้
นิตยสารธรรมะใกล้ตัวออนไลน์ทุกอาทิตย์แล้ว
เข้าไปอ่านรายละเอียดได้ที่นี้ครับ

<http://www.dlitemag.com/>

ดังตฤณ
มิถุนายน ๕๒

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ทุกข์แล้วเศร้า ก็ทำให้ความทุกข์ในใจดับไปได้

แต่...ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ได้หายไปด้วยนั้น

แล้ว การรู้จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างไร?

พบคำตอบได้ใน “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ _/_

ร่วมกันตามหา ปาแห่งความเมตตา

จากคำบอกเล่าของเจ้าคุณปู่

ใน “เรื่องสั้น-ผู้ถูกล่า” โดย “คุณชลนิล”

นักเขียนยอดเยี่ยมที่การันตีความสนุกค่ะ *^_^*

ของมือสองแสนถูก แถมบางครั้งยังได้มาแบบเปล่า ๆ

หลายคนจึงชอบเอาไปบริจาค

คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้

พบกับของมือสองที่ไม่ควรส่งต่อให้ใคร

ใน “คว้นบุหรืบนดอกกลิ่นทม” โดย “คุณหมอชีวิทย์” ค่ะ

“ธรรมะสวัสดิ์” บทความสนุก ๆ จาก “คุณหนก-นก”

ในคอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม”

พบกับประสบการณ์ต่อสู้กับมารผจญต่าง ๆ

ระหว่างการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมกับคุณแม่

ตอนจบจะเป็นอย่างไร ติดตามอ่านได้เลยค่ะ

ภาพที่เรามองเห็น มักไม่เกิดความสุขใด ๆ

หากขาดคำอธิบายใต้ภาพที่ดี ๆ

ฉบับนี้เชิญเข้าวัด ร่วมกันถวายสังฆทาน

และชมภาพพร้อมข้อความชวนคิดของ “คุณดั่งตฤณ”

ในคอลัมน์ “รูปชวนคิด” ค่ะ



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

พฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญร่วมฟังธรรม
โดย “พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส” สำนักพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว
ณ ศาลาป่านมี เวลา ๑๘.๓๐ น. ค่ะ _/_

ติดตามการสัมภาษณ์ “คุณดังตฤณ” ได้ในรายการ “ตาสว่าง”
ทางช่องโมเดิร์นไนน์ พุธที่ ๑๗ มิถุนายน เวลา ๒๒.๑๕ น.
ใครที่อยากรู้จักคุณดังตฤณ และต้องการความเข้าใจในเรื่องกรรมมากขึ้น
พลาดไม่ได้ด้วยประการทั้งปวงค่ะ *^_^*

สำหรับท่านที่ติดตามอ่าน “ไดอารี่หมอดู” โดย “หมอฟีร์”
ฉบับนี้นอกจากการกลับมาอีกครั้งของคอลัมน์ไดอารี่หมอดูแล้ว
หมอฟีร์ยังเพิ่มช่องทางการติดต่อช่องทางใหม่ให้ธรรมะใกล้ตัวยิ่งกว่าเดิม
ผ่านการพูดคุยทาง “รายการคุยแคะแกระกรรม” ที่

www.goodfamilychannel.com

โดยท่านสามารถติดต่อดูดวงฟรี ผ่านรายการวิทยุได้ที่

diarymordo@hotmail.com

ติดต่อเข้ามานะคะ นอกจากจะได้ดูดวงกับหมอฟีร์โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแล้ว
เรื่องราวของท่านอาจเป็นแรงบันดาลใจให้ใครหลายๆ คน
สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น อย่างที่แม้แต่คุณหรือใครๆ
คาดไม่ถึงเลยทีเดียว

พบกันใหม่พฤหัสบดีหน้ากับฉบับ Lite
ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ
สวัสดีค่ะ :)

สารบัญ ↩

ถาม: เมื่อเกิดทุกข์ ให้มีสติรู้ทั่วทุกข์ แล้วในทางโลกจะแก้ได้อย่างไร

คนละเรื่องกันนะ เวลาที่มีความทุกข์ในโลก
แล้วก็ไปตะลุมบอนกับปัญหานี้ ไม่สามารถแก้ปัญหาก็ดีดหรือ
เมื่อก่อนหลวงพ่อยู่สภาความมั่นคง งานคืองานคิดทั้งนั้นเลย
งานวิเคราะห์ งานเสนนโยบาย งานทำแผนอะไรอย่างนี้
เรารู้อย่างหนึ่งคือ คนที่คลุกอยู่กับปัญหานี้มองอะไรไม่ชัดหรือ

เพราะฉะนั้น เวลาที่ปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นนะ
ใจเรากลุ้มใจขึ้นมา ให้มีสติรู้ทันก่อน ความกลุ้มใจมันจะหายไป
เราจะมีสติ มีปัญญา แล้วเราใช้สติใช้ปัญญานี้ ไปแก้ปัญหามา

อย่างพวกราชการนะ บางที่ทำงานนะ
ชอบเขียนโปรเจกต์ขึ้นมาแล้วก็มีที่ปรึกษา
บางที่จ้างพวก consult เนี่ย แพงนะ
ทำไมคนที่ปรึกษาพวกนั้นมันรู้ดีกว่าเราหรือเปล่า
มันไม่รู้ดีกว่าเราหรือ เราทำงานของเราดีกว่ามัน
แต่ทำไมมันมองปัญหาแก้ปัญหได้ดีกว่าเรา เพราะมันไม่ได้คลุกวงใน

เพราะฉะนั้น เวลาที่ปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นมานะ
ความเครียดเกิดขึ้นนะ ให้รู้ทันตัวเองก่อน
ปัญหากับความทุกข์นั้นเป็นคนละอันกัน
ในทางโลกที่บอกว่าแก้ความทุกข์นะ
ไม่ได้แก้ความทุกข์ แต่จะแก้ปัญหานั้น ความทุกข์มันเกิดที่ใจเราเอง
เพราะฉะนั้น เวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตนี้ จิตใจเรากังวลขึ้นมา
เช่น สมมติว่าลูกเราติดยาขึ้นมา
พอได้ยินว่าลูกติดยานี้ก็กลุ้มใจนะ สิ่งแรกที่ทำคือกลุ้มใจ

ถ้าเอาจิตใจที่ยังก้ำกึ่งอยู่ไปคิดแก้ปัญหา
มักจะแก้ปัญหาอันหนึ่ง แล้วสร้างปัญหาอีกอันหนึ่งขึ้นมา
แต่ถ้าใจเราฝึกของเราให้ชำนาญ
ลูกติดยาสูบ เรากลุ่มใจ เราเห็นปั๊บเลย
ความก้ำกึ่งใจสลายตัวไป จิตเราเป็นกลางแล้ว
เราจะสามารถคิดวิธีแก้ปัญหาได้ประณีตกว่าคนที่กำลังมัวอยู่กับปัญหา

เพราะฉะนั้น คนละเรื่องกันนะ
ศาสนาพุทธนี้เราฝึกจนกระทั่งใจเราสามารถเป็นกลาง
ใจเรามีความสุข มีความสงบได้ ในท่ามกลางปัญหา
แล้วใช้สติใช้ปัญญาไปแก้ปัญหาเอา
ไม่ว่าไปยาวนานแล้วปัญหาก็หาย
ลูกติดยาแล้วก็เลยหนีไปหาหลวงพ่อบราโมทย์นะ ไปนั่งสมาธิ
เดียวออกจากวัดลูกคงเลิกติดยา นี่ไงที่สวดละ คนละเรื่องกันเลย

เพราะฉะนั้น ขึ้นแรกนะ
เวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต
ให้รู้ทันตัวเองก่อน รู้ทันใจของเรา

เคยมีเศรษฐีคนหนึ่งเซ็กซ์เต็งสิบล้าน คิดได้อย่างเดียวตอนเซ็กซ์เต็งสิบล้าน
จะเช่ามิ่ง ข้าวก็ไม่กินนะ ทุกข์กลุ่มใจ นอนก็ไม่หลับนะ เครียดมากขึ้นๆ
ยังไม่ทันจะเช่ามิ่งเลย เกือบจะตายเองอยู่แล้วนะ มาหาหลวงพ่อนี้กลุ่มใจ
หลวงพ่อดาม อยากระบายให้เซ็กซ์มันไม่เต็งไข่ม้อย ไข่ม้อย
มันเต็งแล้ว มันเต็งแล้วนะ ต่อไปนี้จะไปกินข้าวก่อน
แล้วไปนอนให้สบายเลยนะ มันเต็งแล้ว
ไม่ต้องรีบกลุ่มใจหรอกตอนนี้ ถึงยังไข่ม้อยแค่นี้แหละ ก็ยังเต็ง
แล้วก็อึดานี้ก็เขื่อนะ ไปกินข้าว ไปนอน ตื่นขึ้นมาหัวโปรกขึ้นมาแล้ว
เห็นม้อย มันถอนตัวเองขึ้นมาจากปัญหาที่เข้าไปคลุกอยู่ในอยู่
พอถอนตัวเองออกมาจากปัญหาได้แล้ว เริ่มมองได้แล้ว
จะลดความเสียหายที่เกิดขึ้นได้อย่างไร จะไปเจรจากับเขาม้อย

จะประนอมหนึ้มัย หรือจะฟ่องล้มละลาย
เกิดข้อสงสัยในการแก้ปัญหาขึ้นตั้งหลายอันให้เลือก
นี่เพราะอะไร เพราะมีสติขึ้นมา
แต่ถ้ากลุ้มใจ ถูกความกลุ้มใจครอบงำอยู่
จะแก้ปัญหอะไรไม่ได้จริงหรอก

เพราะฉะนั้น ต้องแยกกันนะ
ปัญหานี้เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของชีวิต
ทุกชีวิตมีปัญหาตลอดเวลา
แต่ความทุกข์เป็นส่วนเกินของชีวิต
ศาสนาพุทธสอนให้เราจัดส่วนเกินอันนี้ทิ้งไป
เราจะไม่มีความทุกข์นะ แต่ปัญหามี

สารบัญ ↩



ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๐

โดย หมอผีร์

มิถุนายน ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะ ทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ก่อนอื่นต้องขอโทษด้วยนะคะ ที่ไม่ได้แจ้งให้ทราบว่าจะหยุดเขียนสักช่วงหนึ่งค่ะ เผลอในช่วงที่ผ่านมางานยุ่งหลายอย่างทำให้ความสามารถในการเขียนออกมาค่อนข้างไม่ดีสักเท่าไร เลยขอเวลาหยุดพักไปภาวนาสักระยะหนึ่งค่ะ

ตอนก่อนที่จะหยุดเขียน ไม่ได้แจ้งสั่งลาส่งท้ายเลย คิดอยู่เหมือนกันว่าจะเขียนแต่ตอนนั้นเขียนไม่ออกจริง ๆ ค่ะ ต้องหยุดไปเลย มีหลายคนสงสัยโทรมาถามกันเยอะเหมือนกันค่ะว่าเลิกเป็นหมอดูแล้วหรือ ไม่เห็นเขียนอีกเลย ความจริงยังเป็นหมอดูอยู่เหมือนเดิมค่ะ แค่พักไปช่วงหนึ่งเท่านั้น

ระยะเวลาที่หยุดเขียนคอลัมน์ไปนั้น นอกจากไปภาวนาแล้วยังมีโอกาสดำทำอาชีพเสริมให้กับที่บ้านด้วยค่ะ คือทำฟาร์มเห็ด นอกจากนั้นในฟาร์มเห็ด ยังมีกุฏิไว้สำหรับคนที่อยากปฏิบัติธรรมด้วยนะคะ ลักษณะของที่พักจะเป็นไม้ไผ่มุงแฝกกับใบจาก และมีที่ไว้สำหรับเดินจงกรม สถานที่จะอยู่แถวรอบอ่างบางพระ อำเภอสรีราชา แต่จะไม่มีการสอนปฏิบัติธรรมนะคะ ซึ่งเข้ามาก็สามารถขับรถไปฟังธรรมกับหลวงพ่อบราโมทย์ที่สวนสันติธรรมได้ พอตักบ้ายก็กลับมาเดินจงกรมต่อที่ที่พัก ซึ่งสถานที่อาจจะไม่ได้หรูหรานะคะ จะเป็นแนวสมถะมาก ๆ สนใจติดต่อพักได้ เปิดฟรีไม่คิดเงินค่ะ มีรูปให้ดูเหมือนกันนะคะ แต่ยังไม่ได้ออลงคอมฯ เดี๋ยวฉบับหน้าจะมาแจ้งให้ทราบค่ะ

ห่างหายจากการเขียนไปนานยังรู้สึกแปลกเหมือนกันค่ะ แต่ความรู้สึกไม่ค่อยฝืนในการเขียนเท่าครั้งล่าสุดแล้ว วันนี้มีเรื่องบุญมาฝากให้อนุโมทนาค่ะ วันนี้มีโอกาสไปฟังธรรมที่วัดหลวงพ่อบราโมทย์ตอนเช้า ซื้อมะขามไปทำบุญมา

ตอนบ่ายมีลูกค้าจองคิวทางโทรศัพท์ไว้พอดี ซึ่งเห็นว่าเรื่องราวของเธอน่าสนใจดีคะ เลยนำมาเขียน เพราะเคยเจอเรื่องที่เป็นแบบเธอจากลูกค้าที่มาดูดวงคนอื่น ๆ เหมือนกัน ตอนนั้นเธอโทรมา ก็ถามวันเดือนปีเกิดเวลาเกิดตามระเบียบ เพื่อเอามาคำนวณ พอคำนวณเสร็จ เห็นว่าอายุของเธออย่างเข้าเบญจเพสพอดี ดวงกำลังตกเลย และมองเข้าไปในใจตอนที่คุย เหมือนว่าจิตใจของเธอทุกข์ ตามดวงพอดี

ในดวงปีนี้จะต้องเป็นทุกข์เพราะความรัก แต่ก็เห็นไม่ได้ว่าเรื่องอะไร ก็เลยถามไปว่า ไม่ทราบว่ายตอนนี้แฟนทำให้ทุกข์ใจอะไรหรือเปล่า เธอบอกว่าขอเล่าก่อนนะคะว่า สามปีไม่ได้ทำให้ทุกข์แต่ก็ทุกข์เรื่องสามี เผลอว่ามีเพื่อนเป็นคนปฏิบัติธรรมเหมือนกัน มาทักว่าปีนี้จะเสียสามีจะเป็นแม่ม่าย ก็เลยเกิดความทุกข์ใจมาก เพื่อนคนนี้ เขาบอกว่า ตัวเขาเองมีญาณสามารถเห็นได้ว่าอะไรเป็นอะไร

ในความรู้สึกของตัวเองตอนนั้นรู้สึกว่ามีเธอไม่น่ามีปัญหาอะไร น่าจะเป็นคำที่เพื่อนเธอต่อการพูดออกมาด้วยใจที่อิฉฉาวิชยาเท่านั้น จึงขอดวงของสามีเธอมา คำนวณดู ก็เป็นไปตามที่สันนิษฐานไว้จริง ๆ ว่าไม่ได้มีเรื่องราวที่ต้องอายุสั้นอะไร ในตอนนี้เลย ดวงค่อนข้างจะขึ้นด้วยซ้ำไป อาจจะมีโรคประจำตัวที่ต้องระวังบ้าง เช่น เบาหวาน น้ำตาลในเลือด คลอเลสเทอรอล หรือกระดูก ต้องพยายามให้สามี ออกกำลังกายบ่อย ๆ เช็กสุขภาพเกี่ยวกับโรคพวกนี้ด้วย ดวงจะได้ไม่เดินตามดวง เพราะกรรมใหม่ในปัจจุบันที่ใส่ใจร่างกายตัวเอง จะทำให้ดวงที่จะต้องเจอโรคร้ายในเวลาที่เร็ว จะไม่เร็วตามดวง และสามีเธอไม่ได้มีดวงอุบัติเหตุเสียชีวิตในเวลาอันสั้น ถ้าจะเป็นอะไรเกิดจากสุขภาพไม่ดีมากกว่า

จิตใจเธอก็เหมือนคลายกังวลมาได้ระดับหนึ่ง ซึ่งเธอบอกว่าทุกข์ใจมาได้พักใหญ่แล้ว และยังบอกว่าหลังจากเพื่อนพูดแบบนี้ออกมาก็ไม่เคยเจอเขาอีกเลย ไม่รู้ว่าเขาโกรธอะไรหรือเปล่า เธอนึกขึ้นมาได้ว่าลักษณะที่เพื่อนเธอพูดวันนั้น มันเหมือนเขากำลังโกรธต้องการพูดให้เธอเองเสียใจหรือคิดมากแค่นั้นเอง

ได้บอกเธอไปว่าที่ต้องเป็นแบบนี้เกิดจากการที่เธอเป็นคนที่ชอบใช้คำพูดแรง ๆ หรือเคยสาปแช่งคนอื่น หรือเคยทำให้คนอื่นคิดมาก เสียใจน้อยใจเพราะคำพูด

เป็นประจำ เธอสะดุ้งนิด ๆ และยอมรับออกมาเลยว่าเธอพูดจาแรงจริง ดวงเลขเจ็ดตัวก็โซรม้าขัดมากเลยว่าปากกับใจตรงกันมากเกินไปตอนโมโห ซึ่งจิตใจเธอเวลาโมโห ก็มีเจตนาให้อีกฝ่ายเกิดความเสียใจ เกิดความเป็นทุกข์ คิดมาก วิดกกังวล

ผลของกรรมที่จะได้รับย่อมถึงสิ่งที่เธอกลัวมาเล่นงานให้เธอเป็นทุกข์ คือเธอกลัว การต้องอยู่คนเดียว และกรรมจะจัดสรรคนที่มีคำพูดที่แรงกว่าเธอเป็นผู้เล่นงาน ทำให้ต้องเก็บคำพูดของเขามาคิดมาก มาวิตกกังวล มาเสียใจและเป็นผู้ทุกข์

เมื่อเธอเข้าใจที่มาที่ไปของกรรมวิบากมากขึ้น ใจเธอก็โปร่งขึ้น จิตเปลี่ยนจากความ กังวลมาเป็นความสบายใจ ซึ่งต้องขอบคุณเพื่อนคนนี้นะ เพราะตั้งแต่เขาพูดมา จิตใจเกิดความกลัว เลยทำให้ได้ไปทำบุญกับสามบ่อยขึ้น ทำให้ขยันฟังธรรมมากขึ้น จึงให้ข้อคิดกับเธอไปว่า อย่าลืมนะคะ ชีวิตคนเราไม่ได้โชคร้ายเพราะคำสาปแช่ง ของใคร ชีวิตคนเราถ้าจะต้องโชคร้ายเกิดจากบาปกรรมของแต่ละคนที่ทำมา ไม่ได้เป็นไปเพราะคำพูดของใครคนใดคนหนึ่ง และชีวิตจะโชคดีไม่ได้เกิดจาก คำอวยพรของใครสักคน เกิดจากบุญที่ได้สั่งสมมาให้ผล ความกังวลใจทุกขใจ ที่เกิดขึ้น ให้แค่ยอมรับว่าเป็นการใช้กรรมที่ทำมาแล้วกัน หลังจากพูดเสร็จ เธอก็เข้าใจมากขึ้น

เธอบอกว่าต่อไปนี้จะระวังการใช้คำพูดมากขึ้น จะไม่พูดตอนโมโหให้ใครเสียใจ หรือคิดจะสาปแช่งใครอีก เธอถามกลับมาอีกว่า บางครั้งพูดเล่น ๆ ทำไม่เพื่อน เสียใจ ก็บอกเธอไปว่าถ้าพูดโดยปราศจากเจตนาให้เพื่อนเสียใจยังงี้ก็ไม่เรียกว่า บาป ถ้าบาปจะเกิดเมื่อเจตนามุ่งให้เพื่อเสียใจคะ เหตุผลที่เสียงดูทำให้คนเข้าใจผิด เกิดจากการใช้เสียงทำกรรมมา ทำให้เสียงดูได้ง่ายเพื่อให้คนเข้าใจผิด กรณีเสียงดู ให้สวดมนต์ออกเสียงบ่อย ๆ ฟังดังถกณเขินไว้ในรักแท้มีจริงบทัน ๆ จะช่วยได้ค่ะ หลังจากนั้นก็วางสายกัน ใจเธอโปร่งกลับไปอย่างเห็นได้ชัด

เคยเจอคนที่โดนแบบนี้บ่อยมากเหมือนกันนะคะ เช่นทักว่าจะมีดวงตายอายุเท่านั้น เท่านั้น พอเอาเข้าจริง ๆ ไม่เห็นตายเลย ดังนั้นอย่าปล่อยให้คำพูดของคนอื่น

มากำหนดชีวิตเราเองนะคะ และต้องขอบคุณเขาที่มาสะกิดให้เกิดความกลัวตาย
จะได้ไม่ประมาทในชีวิตมีจิตคิดสร้างความคิดต่อไป

หมอพีร์

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

ฟังเสียงจากรายการวิทยุ ได้ที่ <http://www.goodfamilychannel.com>

ติดต่อดูดวงฟรีรายการวิทยุได้ที่ diarymordo@hotmail.com

สารบัญ ↩



ถ้าที่ฝ่ามือไม่ฟังมีแผลไซ้ บุคคลฟังน่ายาพิษไปด้วยฝ่ามือได้
เพราะยาพิษย่อมไม่ซึมซาบฝ่ามือที่ไม่มีแผล บาย่อมไม่มีแก่คนไม่ทำ

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

Well begun is half done.
เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

โดย อริสโตเติล
สรรหามาฝากโดย ภิรมมา

Envy eats nothing but its own heart.
ความริษยาไม่ได้กัดกินอะไรนอกเสียจากหัวใจตัวเอง

ภาชิตเยอร์มัน
สรรหามาฝากโดย แคท

*First the man takes a drink; then the drink takes a drink;
then the drink takes the man.*

เริ่มต้นเรากินสุรา ท้ายที่สุดเราต่างหากที่ “ถูกกิน”

ภาชิตญี่ปุ่น
สรรหามาฝากโดย แค้ท

*If you are patient in one moment of anger, you will escape
a hundred days of sorrow.*

ไม่ลุแกโทสะชั่วขณะ จักพ้นความระทมร้อยวันพันวัน

ภาชิตจีน
สรรหามาฝากโดย แค้ท

สารบัญ ↩



ธรรมะสวัสดิ์

โดย หนก-นก

ด้วยความที่พี่สาวทั้งสองคนของนกได้มีโอกาสเข้าคอร์สปฏิบัติวิปัสสนากันมาบ้างแล้ว ทำให้ตัวเองนึกอยากที่จะได้มีโอกาสนั้นบ้าง เลยลองหาทางอินเทอร์เน็ตดูสมัยนี้อะไร อะไรมันก็ง่ายเสียเหลือเกิน และก็คงเป็นเพราะยังพอมีบุญอยู่บ้าง จึงได้คอร์ส ๓ วัน ๒ คืน ของแม่ชีคันสนีย์ ที่เสถียรธรรมสถาน ในช่วงที่บินกลับไปเยี่ยมครอบครัวที่เมืองไทย

ก่อนที่นกจะบินกลับ พี่สาวคนโตส่งอีเมลล์มา เล่าว่าไปดูหมอดูมา บอกว่ามามีมีเคราะห์กรรมจากจิตใจที่เป็นอกุศล จะต้องเร่งทำบุญและอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ก่อนที่จะได้รับอีเมลล์จากพี่สาว ในใจนกก็อยากไปปฏิบัติธรรมกับมาเมียอยู่แล้ว นกเลยอยากชวนแม่ไปปฏิบัติด้วย คิด ๆ อยู่ว่าแม่จะไปด้วยไหมหนอ เอาเถอะสมัครไปก่อนละกัน ๒ คน ถ้าแม่ไม่ยอมไปก็ชวนพี่สาวคนโตไปละกัน ขานี้ไปไหนไปด้วยอยู่แล้ว

มารผจญมีจริงนะเนี่ย เพิ่งจะเข้าใจก็เมื่อ ๑ วันก่อนถึงวันที่จะต้องเข้าไปที่เสถียรธรรมสถาน คอร์สเริ่มวันศุกร์เย็น แต่วันพฤหัสบดีที่ผ่านมา ก็อาเจียนไป ๒ รอบ ท้องเสียจากอาหารเป็นพิษจนนอนขม (ที่อาเจียนเพราะว่าเมื่อคืนวันพุธไปกินบุฟเฟต์กับพ่อและแม่ แล้วนกกินเยอะเกินไป และเคี้ยวไม่ละเอียด ก็เลยส่งผลให้อาของที่ไม่ได้ย่อย ออกจากร่างกาย) ธรรมดาตามทันนั่นเอง.. เพราะเกิดจากการเห็นแก่กินมากเกินไป

พอวันศุกร์ แม่เห็นนกอาการไม่ดีแล้วก็ถามว่าไปไหวหรือเปล่า นกบอกว่าไหว เพราะตั้งใจแล้วว่าจะไป ก็ต้องไปให้ได้ แต่วันนั้นก็เป็นวันที่มีลูกค้าโทรศัพท์เข้ามาเร่งให้ส่งสินค้ากันเยอะมาก ๆ ทั้งนก และแม่ รับโทรศัพท์กันตลอด ส่วนพ่อก็ต้องออกไปโรงงาน นกเองก็ดันลืมย้ำกับพ่อว่าเราจะไปปฏิบัติธรรมกัน พอนึกได้เลยรีบ

โทร.ไปบอกพ่อว่าขอให้รีบกลับมาที่ร้าน เพราะนกกกับแม่จะต้องไปถึงที่เสถียรธรรมประมาณ ๔ โมงเย็น กว่าพ่อจะกลับมาที่สี่โมงเย็นแล้ว นกกกับแม่ก็รีบไปเรียกแท็กซี่ตรงถนนเยาวราช แต่ก็เหมือนเจอบททดสอบ เพราะเรียกแท็กซี่ไป ๔ คัน ไม่มีคันไหนยอมไป จนมาถึงคันที่ห้า เราบอกพี่คนขับไปว่า พี่ไปเถอะนะ เรียกมาสี่คันแล้ว ไม่มีใครยอมไปเลย จะพาแม่ไปปฏิบัติธรรมกันนะค่ะ

พี่แท็กซี่ก็บอกว่าขึ้นรถมาเลย ในใจก็ลุ้นว่าอย่าให้เกิน ๕ โมงเย็นเลย เพราะขอเลื่อนเวลากับแม่ขึ้นมาประมาณ ๕ โมง ผลบุญคงยังพอมีอยู่มั้ง ก็ไปถึงห้าโมงนิด ๆ ก็ลงทะเบียน และพาแม่เข้าที่พัก

ที่พักก็อยู่ไม่ไกลมาก ห่างจากศาลาปฏิบัติธรรมไป ๕๐ เมตร ทางเดินสองข้างทางเป็นต้นไม้ใหญ่ เหมือนกับป่าขนาดย่อมกลางเมือง ที่พักที่เขาจัดให้ ก็โอเคเลย เป็นเตียงสองชั้น และห้องน้ำก็เป็นแบบโถนั่งทั้งหมด ก็เลยโชคดีสำหรับแม่ในการเข้าห้องน้ำ

แม่มาที่นี้แล้วแม่ก็ดูไม่โมโหร้าย (น่าจะเป็นเพราะสถานที่และบรรยากาศ) แม่เน้นปฏิบัติธรรมที่พื้น โดยทางเสถียรธรรมเขาจัดให้ทุกคนได้นั่งบนเบาะรองนั่งเวลามานั่งปฏิบัติธรรมในศาลา ตอนทำวัตรเย็น แม่ก็นั่งสวดได้สักพักก็นั่งหลับ (พี่สาวคนโตบอกว่าที่แม่หลับ เพราะว่าคงเหนื่อยจากการทำงานและคิดเรื่องพ่อกับเพื่อนผู้หญิง พอได้มาอยู่ในที่สงบ ๆ ก็เลยรู้สึกสบายและหลับ) นกกก็หาที่นั่งที่มันใกล้โคนเสา แม่จะได้ฟังง่าย พอฟังเท่านั้นแล แม่ก็เริ่มหลับ มีตื่นขึ้นมาตอนที่กราบพระ หรือว่าท่านแม่ชี้เทศนา

ตอนกลางคืน กลับกลายเป็นนกต่างหากที่เริ่มอยากกลับบ้าน เพราะว่าหมอนที่นอนเป็นหมอนแบบคนไทย ที่ทรงสี่เหลี่ยมและสูง ๆ นอนไม่หลับเลย หลับไปได้นิดเดียวก็ปวดหัว ก็เลยตื่นขึ้นมา ก็ลงไปดูแม่ (ตอนนั้นประมาณตี ๑) แม่เน้นปวดท้ายอยู่ แม่บอกว่าอากาศเย็น เป็นตะคริว นอนไม่หลับ (แม่ไม่ได้ปลุกนกละนะ) เรายังรู้สึกเข้าไปอีกว่า นีนกพาแม่มาลำบากหรือเปล่า แต่.. แม่ก็แค่ขอให้ปิดพัดลมให้ แล้วก็มานวดเท้าให้และห่มผ้าให้แม่ สักพักก็ได้ยินเสียงแม่กรนเท่านั้นแล.. นกกก็สบายใจขึ้น

ตอนนี้ก็เลยคอยคิดว่า แม่จะทนไหวไหมหนอในวันพรุ่งนี้ จะบอกแม่ว่าให้พี่สาว คนโตมารับกลับบ้านไหม (กะว่าถ้าพี่สาวมารับแม่ จะได้ให้อาหมอนมาให้) เอ... หรือว่าขอตามกลับมาด้วยเลยดีกว่า เพราะถ้าต้องนอนหมอนสูง ๆ อีก ๑ คืน คงทนไม่ไหวแน่ ๆ หรือว่ารอให้แม่พูดเองว่าอยากกลับดินะ.. คิดวนไปวนมาอย่างนี้ ทั้งคืนจนกระทั่งแม่ชี้ท่านมาปลุกตอนตี ๔

วันเสาร์

แม่ก็ตื่นนอนไปสวดมนต์ ทำวัตรเช้า อ่านออกบ้าง นั่งหลับบ้าง แล้วก็ไป ออกกำลังกายทำโยคะแบบง่าย ๆ ขอบอกว่า แม่ก็แค่โดยที่มีมือของแม่จับถึงข้อเท้า ได้ ส่วนนกปลายนิ้วกลางซึ่งแค่ครึ่งแข้งเท่านั้น (อุบาทว์จริง ๆ) แม่ก็ทำโยคะ ตามที่ท่านแม่ชีบอก ไม่มีอึดอด ท่าไหนทำพอได้ก็พยายามทำ ท่าไหนทำไม่ได้ก็ทำ เต็มที่ (นกก็เลยคิดว่าถ้าแม่อยากออกกำลังกาย มันต้องเริ่มจากตัวแม่เองจริง ๆ ว่า อยากออก ไปบังคับเมื่อไร แม่ก็จะทำแบบขอไปทีหรือทำอย่างทีลูก ๆ เห็นแล้วรู้สึก ขัดใจ) และตลอด ๒ ครั้งที่มีการทำโยคะในเช้าวันเสาร์และอาทิตย์ แม่ก็ตั้งใจทำ

ตอนเช้าตรู่อากาศดีมาก ๆ แม่เดินเท้าเปล่าบนผืนหญ้า เพื่อไปทำโยคะบนสนามหญ้า เราเองยังรู้สึกเลยว่าเหยียบหญ้าแล้วมันชุ่มชื้นหัวใจ เพราะบนสนามหญ่ายังมีน้ำค้างอยู่

จากนั้นก็ถึงเวลาทานอาหารเช้ากัน เป็นข้าวต้มธัญพืช ไข่เค็มและผัดผักถั่วงอก ก็บอกแม่ว่าต่างคนต่างตักละกัน เพราะจะได้ไม่ต้องตักเผื่อ เดี่ยวอาหารเหลือ มันไม่ดี ระหว่างนั่งกินข้าวก็มองถั่วงอกว่า มันช่างไม่น่าอร่อยเลย แต่แม่ก็ไม่บ่น อะไรวะ นั่งกินไปเรื่อย ๆ แม่ไปซื้อโอวัลตินมากิน แล้วโอวัลตินร้อนก็ทำพิษ เพราะมันมีนมผสมอยู่ (นมข้นจืดและนมข้นหวาน) แม่ก็เกิดอาการจืด ๆ (ทั้ง ๆ ที่ เราเตือนแม่ก่อนซื้อแล้วว่าอย่ากินเลย เดี่ยวก็จืด ๆ หรอก แม่บอกว่าไม่น่าเป็นอะไร เพราะกินโอวัลตินร้อน) แล้วเราก็ก็นไปหากระเทียมให้แม่มาเคี้ยวกิน ก็บอกแม่ไป ในตัวว่า ถ้ารู้ว่าเราไม่ถูกกับอะไรก็อย่าไปฝืนกิน เพียงแค่ตามใจปาก แล้วแม่เองก็ต้องเป็นทุกข์เพราะปวดท้องและจืด ๆ แม่ก็ฟัง ไม่ได้พูดอะไร

หลังจากได้กระเทียมไป แม็กก็อาการดีขึ้น พอ ๙ โมงก็ไปนั่งฟังอาสาสมัครของทางเสถียรธรรมจักรรายการวิทยุ แม็กก็นั่งฟังไป หลับไป ขำไป อันไหนไม่เข้าใจก็ถาม เช่น คำว่าอัญชลี แปลว่าอะไร นกก็บอกว่าเป็นการไหว้

นกก็บอกให้แม่นั่งเก้าอี้นะ แต่แม็กก็อยากนั่งบนเบาะ อาจเป็นเพราะถ้านั่งเก้าอี้ต้องนั่งไกลออกไป และถ้าเอาเก้าอี้มาไว้ในศาลาคงไม่สะดวก เพราะคนมาปฏิบัติธรรมกันเยอะ จนเต็มศาลา นกก็พยายามหาที่นั่งตามเสาให้แม็กจะได้นั่งฟังได้ง่าย (และหลับได้ง่าย ออิ)

แม็กก็สอนร้องเพลงดอกไม้บาน เพื่อฝึกการหายใจ ทำทางแม็กจะชอบ เพราะฮัมทำนองเพลงนี้ได้ แล้วก็ทำตามที่ทำท่านแม็กก็สอนได้ด้วย พอถึงเวลาอาหารเที่ยง ก็บอกแม็กไว้อ่อนแล้วว่า เดี่ยวเราไปตักอาหารเองเพราะเราจะไปห้องน้ำก่อน แม็กก็บอกว่าแม็กจะกินก็พอ แต่... แม็กคือแม่ที่ห่วงลูก.. แม็กก็ตักอาหารให้เรา เราก็กินหมดพอดี เพราะบอกแล้วว่าเราตักเอง เราก็กินเสียกระแวกใส่แม็ก และบอกว่าไม่กินผัก แม็กก็กินเองเลย

สักพักนกก็สำนึกได้ว่า ถ้านกเป็นแม่ ก็คงตักให้ลูกอยู่ดี มันห้ามกันไม่ได้หรอก ก็เลยบอกว่า จ้ากกินผักละกัน และแม็กจะเอาอะไรเพิ่มก็บอกละกัน เดี่ยวเราไปตักให้ (อาหารมื้อเที่ยงเป็นยาไชดาวและผัดผัก) นกก็เลยได้พิจารณาจิตใจตัวเองไปด้วย

ตอนพักเที่ยงคุณน้าร่วมที่พัก เขานินยาแก้ท้องเสียมาให้แม็ก ซึ่งตอนแรกแม็กบอกว่าจะนอนพักที่ห้อง แต่หลังจากที่ได้ยามา แม็กก็บอกว่าจะออกไปร่วมปฏิบัติธรรมด้วย

ช่วงบ่ายท่านแม็กชี้ให้พวกเรานอนสมาธิ แรก ๆ ก็นอนแบบคิดโน่นคิดนี่ ไม่ได้เป็นสมาธิอะไร สักพักก็หลับ หลับแบบสนิทเลยละ จนแม็กชี้ระยะขงเบา ๆ เพื่อเรียกทุกคนออกจากสมาธิ ถามแม็ก แม็กก็บอกว่าแม่หลับสนิทเหมือนกัน (ฮา ๆ)

จากนั้นก็มีการเดินจงกรม แต่แม่นั่งรออยู่และลูกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง (แม็กคงมีเดินลำบากบ้าง เพราะว่าพื้นทางเดินไปห้องน้ำเป็นหินแม่น้ำ และทางลาดทราย) เสร็จจากการเดินจงกรม แม็กก็นั่งรอที่เบาะแล้ว

จากนั้นท่านแม่ชีก็เทศนา แล้วก็ให้พวกเราไปฝึกความเพียร
แต่นกพาแม่ไปนวดตัวแทน เผื่อว่าจะดีขึ้น ส่วนนกก็ไปหาน้ำปानะกิน
แล้วก็เอาน้ำเต้าหู้มาเผื่อแม่

หลังจากได้นวด แม่ก็ดีขึ้น นั่งท้าวตรเียน และหลับบ้าง แม่ถามว่าอยากดูรูปของ
เพื่อนหญิงของพ่อที่แม่รู้สึกเคือง ๆ ไหม นกก็บอกว่าไม่อยากจะดู เพราะไม่เอามาเป็น
อารมณ์หรือกว่าผู้หญิงคนนั้นหน้าตาเป็นยังไง

ก็คุยกับแม่ว่า แม่เป็นทุกข์หรือเปล่า เวลาที่คิดถึงเรื่องนี้ แม่บอกว่าทุกข์
แล้วแม่ก็เลยอยากให้คนอื่น ๆ รู้ว่าแม่ทุกข์ใช่ไหม แม่บอกว่าใช่ แล้วแม่รู้หรือเปล่า
ว่าการที่แม่บอก ลูก ๆ เรื่องของพ่อ แม่ก็ได้สร้างความทุกข์เพิ่มขึ้นในใจคนอื่นอีก
๔ คนด้วยกัน แม่ก็ฟัง นกบอกแม่ว่า แม่จะหมดทุกข์ได้ หากแม่หยุดคิด
หยุดคิดว่าพ่อคิดจะไปอยู่กับผู้หญิงคนนั้นแน่ ๆ หยุดว่าร้าย พยาบาท แล้วแม่ก็จะ
ไม่คิดวนไปวนมาว่าพ่อจะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ ถ้าแม่หยุดที่จะคิดพวกนี้ได้
แม่ก็จะเป็นสุข หน้าตาไม่บูดบึ้ง

ตอนคำท่านแม่ชีเปิดวิซีดีเรื่องของบัว ที่ถูกหลอกไปขายบริการที่ญี่ปุ่น
และตอนกำลังจะหนีจากมามาซัง ดันไปฆ่ามามาซังตาย เลยต้องติดคุกที่ญี่ปุ่น
ปรากฏว่า บัวป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ทางอาสาสมัครที่ช่วยเหลือคนไทย
เลยทำเรื่องขอตัวมารักษาที่เมืองไทย แล้วบัวก็ขอเจอท่านแม่ชีคันสนีย์
เป็นครั้งสุดท้าย ท่านแม่ชีไปพบ และใช้อานาปานสติในการเยียวยาความเจ็บป่วย
ของบัว จนบัวสามารถลุกมานั่งพูดคุยได้ และบัวก็บอกว่า การที่แม่ชีมา
ทำให้จิตใจเขาดีขึ้น แล้วเกิดปรากฏการณ์ว่า สามิและลูก ๆ ของบัวก็มาดูแลบัว
อย่างดีมาก (จริง ๆ สามิและลูกก็มาดูแลอยู่ก่อนแล้ว แต่เพราะบัวไม่รู้สีกตัว
เลยไม่รับรู้) แต่สุดท้ายบัวก็จากโลกนี้ไป แม่ดูจบก็บอกว่า แม่ควรจะพูดจากับพ่อ
ดี ๆ นะ เพราะพ่อเองก็ไม่สบาย นกร้องไห้เลย เพราะแบบว่าเกิดปีติ
ดีใจเป็นอย่างมาก เพราะอย่างน้อยแม่ก็คิดขึ้นมาด้วยตัวของแม่เอง

วันอาทิตย์

แม่ก็ออกไปทำวัตรเช้า และทำโยคะ แม่ดูสงบมากขึ้นนะ และแม่อีกยังนั่งบน เบาะนั่งเหมือนเดิม แม่นั่งฟังท่านแม่ชีเทศนา มีหลับไปบ้าง แต่ก็ฟังเยอะขึ้นกว่า เมื่อวาน หลังจากอาหารเที่ยง ก็มีนอนสมาธิอีก คราวนี้แม่ชิงหลับก่อนเลย นอนกรนด้วย ฮาๆ ส่วนนกก็หลับเหมือนกัน

แม่บอกว่า สองวันนี้ก็รู้สึกดี แต่กลับไปก็เหมือนเดิม นกเลยบอกให้แม่หยุด สิ่งที่ทำให้แม่ทุกข์ก่อน แล้วแม่ก็จะรู้สึกดีขึ้น อย่าคิดวนเวียนกับเรื่องในอดีต เพราะแม่ชีสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน แม่บอกว่า ที่เดิม ing นะเธอ (นาน... มาฝึกเล่น Present continuous tense ซะด้วย) เราก็บอกว่าใช่ (มันคงต้องใช้ เวลาเพื่อให้แม่ได้คิด และไม่หลงคิด)

แม่ชีท่านสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเรื่องอกุศลบท ๑๖ แล้วมีเรื่องมานะ (ความถือตัว ว่าตัวเองดี) นกก็เลยเอาไปคุยกับแม่ (เดินคุย) ว่า แม่ก็อยากให้ลูกๆ เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็นใช่หรือเปล่า แม่บอกว่าใช่ นกก็ยกตัวอย่างตัวนกว่า แม่ให้นกไปเรียนหนังสือ ก็อยากให้จบเป็นดอกเตอร์ แต่งงาน มีลูก ใช่หรือเปล่า แม่บอกว่าใช่ แล้วถ้านกเกิดเป็นโสดขึ้นมา ไม่อยากแต่งงานล่ะ แม่จะทำยังไง แม่อีกฟัง ไม่ได้พูดตอบแบบทันที นกก็เลยบอกแม่ว่า ตอนที่แม่กินข้าว ท้องของแม่บวมหรือเปล่าว่าจะกินขนมจีน ๓ จับแล้วอึด หรือกินกล้วยเดี่ยว ๑ ขามแล้วอึด ท้องของแม่อังไม่เที่ยงเลย จะอึดแค่ไหน แม่อีกกำหนดแน่ๆ ไม่ได้ มันก็เหมือนกับว่า สิ่งที่เราวางกรอบไว้ว่าลูกต้องเป็นยังไง มันก็ไม่แน่นอนเสมอไปว่ามัน จะเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เพราะท้องของแม่อีกยังบอกแน่ๆ ไม่ได้

นกก็บอกไม่ได้หรอกนะ ว่าแม่จะฟังสิ่งที่ท่านแม่ชีสอน หรือที่นกเล่าให้แม่ฟัง แล้วแม่จะเอาไปปรับใช้ได้แค่ไหน แต่ถามแม่ว่า ถ้าให้มาเสถียรธรรมอีก แม่อยากมาไหม แม่บอกว่า ถ้ามาวันอาทิตย์ก็ได้ (นกแอบดีใจ เพราะอย่างน้อย แม่อีกมีความอยากที่จะมา ไม่ใช่เราไปบังคับให้มา)

สำหรับนกแล้ว ที่สุดจากการได้ไปปฏิบัติธรรมมา รู้สึกได้ทำในสิ่งที่อยากทำคือไป ปฏิบัติธรรม นกรู้สึกดีมาก ๆ มากที่สุดก็คือแม่มา นกว่านะ การปฏิบัติธรรม

ในครั้งนี ถือว่าสมบุรณ์ ตรงตามความตั้งใจนั้นคือมาปฏิบัติธรรมกับแม่ ได้คำสอน
หลายอย่างจากท่านแม่ซีหลาย ๆ ท่าน ที่เวียนมาเทศนา มีความสุขดีกับการป
ฏิบัติธรรมครั้งนี้ แม้ว่าจะหวังว่าแม่จะสบายตัวหรือเปล่า แม่จะเดินไหวไหม
แต่ขอบอกว่า แม่สู้สุด ๆ อดทนและสู้กว่านอีก นกเนี้ยเด็ก ๆ ไปเลย

ขอแผ่ความสุขและความเบิกบานจากการไปปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ มายังพี่สาวทั้งสอง
และน้องชายนะ

และขอบคุณพี่สาวคนที่สอง ที่แนะนำเสถียรธรรมสถานให้กับน

สารบัญ ↩



ควันบุหรี บน ดอกลั่นทม

โดย ชีระวิทย์



“โอ้เจ้าดอกลั่นทม ฉันเคยเด็ดดม ฉันเคยเด็ดเล่น
เด็ดเข้าเด็ดเย็น ฉันเคยเด็ดเล่น เด็ดดมๆ”
เพลงนี้เคยร้องบ่อยๆ สมัยที่ยังเรียนในมหาวิทยาลัย
แต่ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นดอก ลีลาวดี
เนื่องจากความหมายที่ไม่ดีของคำว่าลั่นทม
... โอ้เจ้าดอกลีลาวดี...

ท่านทราบหรือไม่ว่า ดอกลีลาวดีเป็นสัญลักษณ์ของวันสำคัญวันหนึ่ง
ของโลกที่เดิวนั้นคือ “วันงดสูบบุหรี่โลก”

ปี ค.ศ. ๑๙๘๘ องค์การอนามัยโลก เล็งเห็นอันตรายต่อสุขภาพ
ที่เกิดจากบุหรี จึงได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี
เป็นวันงดบุหรีโลก เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ

ทำไมคนเราถึงต้องสูบบุหรี่ หลายคนหาเหตุผลที่จะสูบ
บ้างก็ว่าสูบบุหรี่แล้วมีความสุข อร่อยยิ่งถ้าสูบหลังกินข้าว
สูบแล้วดูเก๋ โดยเฉพาะตอนไปเที่ยวกลางคืน
ขโมยไม่กล้าขึ้นบ้านเนื่องจากคนสูบบุหรี่จะไออยู่ตลอดเวลา

ขโมยจึงคิดว่าเจ้าของบ้านยังไม่นอน

ปลอดภัยจากการถูกยุงกัดคาม เพราะมีควันบุหรี่ตลบอบอวล
ตายแล้วศพก็สวยเพราะว่าไม่ทันได้แก่ แต่ตายเสียก่อน

แล้วโทษของการสูบบุหรี่ล่ะ

บางท่านอาจจะสงสัยว่าเมื่อจุดบุหรี่มีสารเคมีอะไรออกมาบ้าง

ควันบุหรี่ ประกอบไปด้วยสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด
มีถึง ๒๕๐ ชนิด เป็นสารพิษที่อาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย
อย่างเช่น ทาร์ หรือน้ำมันดิน นิโคติน ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
แอมโมเนีย และสารอาซีนิกหรือสารหนู ซึ่งก็เป็นสารก่อมะเร็ง
และเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก

สารเหล่านี้ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
อย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดของหัวใจ โรคถุงลมปอดโป่งพอง
โรกระบบทางเดินหายใจอื่นๆ รวมถึงโรคมะเร็งปอด มะเร็งคอ
มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร
มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปากมดลูก
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

นอกจากทำลายสุขภาพแล้ว เรายังเสียค่าบุหรี่ปีละเป็นหลักหมื่นบาท
ยิ่งถ้าเป็นบุหรี่ยี่ห้อแพงก็ยิ่งเสียเงินมากขึ้นไปอีก อาจถึง ๗๐,๐๐๐ บาท ต่อปี
ถ้าสูบวันละ ๑ ซอง

แล้วคนรอบข้างที่ท่านรักอีก คิดว่าเขาแค่นั่งดูการสูบบุหรี่เฉยๆหรือ
เขาเหล่านั้นก็ต้องหายใจ สูดเอาสิ่งที่คนสูบบุหรี่ทิ้งไว้เข้าไปด้วย
ก็ควันบุหรี่ยันนั้นแหละ เป็นควันบุหรี่มือสอง
มาจากควันบุหรี่ที่พ่นออกมา และจากปลายมวนบุหรี่
โดยทั่วไป ควันบุหรี่มือสองจะเข้มข้นกว่าควันที่สูบเข้าไปโดยตรง
ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะได้ผลใกล้เคียงหรือมากกว่าผู้สูบเอง
นี่หรือความรักที่จะมอบให้กับคนรอบข้าง

ข้อมูลจาก “มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่” พบว่า
ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ รู้ว่าบุหรี่ไม่ดี
แต่ไม่รู้ว่าจะอันตรายมาก นั้นเป็นอย่างไร
ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการสูบบุหรี่น้อย จะยิ่งสูบบ่อย
และ ผู้ที่รู้เกี่ยวกับพิษภัยมาก จะทำให้เลิกสูบได้ง่าย
วันงดสูบบุหรี่โลก จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะให้ความรู้ผู้ที่นิยมการสูบบุหรี่

แต่ก็ยังมีความเสี่ยงอีกส่วนหนึ่งที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป
คนกลุ่มนี้มักจะหลงกับความสุขที่ได้สูบ จนไม่คิดถึงผลที่จะตามมา
หรือมีความประมาท คิดว่าไม่น่าจะเป็นเราหรอก
ขนาดติดภาพผลที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไว้ข้างซอง
ก็ยังไม่สามารถเตือนใจคนเหล่านี้ให้เลิกสูบบุหรี่ได้เลย

แล้วท่านละสูบบุหรี่ไหม
การไม่สูบบุหรี่ อาจจะลดความเสี่ยงต่อความทุกข์ที่เกิดจากการเป็นโรคต่างๆได้
แต่ก็ยังมีความเสี่ยงที่น่ากลัวอย่างอื่นรออยู่
เพราะยังอยู่ในวงจรแห่งความอยาก ความไม่รู้ และความทุกข์
สืบเนื่องไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดในสังสารวัฏ

เสี่ยงที่จะเกิดมาเป็นสัตว์เสี่ยงที่จะตกนรก
เสี่ยงที่จะเกิดมาพบกับทุกข์เวทนามากมาย
ความเสี่ยงต่อเหตุการณ์เหล่านี้ ก็ยังรออยู่เบื้องหน้า

แม้จะมีครูบาอาจารย์ และผู้รู้ทั้งหลายท่าน
ที่พยายามสอนถึงความน่ากลัวของสังสารวัฏ

แต่ความหลง ความยึดถือกาย ยึดถือใจว่าเป็นตัวเรา
มีความอยากให้กายใจมีแต่ความสุขถาวร
และพยายามจะตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ ก็ยังมีอยู่
เช่น สูบบุหรี่แล้วมีความสุข เมื่ออยากได้ความสุขอีกก็ยังสูบต่อไป
แล้วกลายเป็นสิ่งลืมนั่นเองที่จะตามมา

บางคนเหมือนว่ารู้ทุกข์ แต่ก็ไม่รู้ทุกข์
คือ รู้ว่าตัวเองมีความทุกข์ แต่ไม่รู้จักความทุกข์

การเป็นโรคมะเร็งจากบุหรี่เป็นทุกข์ก็จริงอยู่
แต่ก็เป็นแค่ทุกข์เวทนาเท่านั้น

ในอริยสัจสี่ พระพุทธองค์ทรงอธิบายเรื่องความทุกข์ไว้ว่า
ความทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐข้อแรก หรือเรียกว่า ทุกขสัจจ์

ประกอบด้วยความทุกข์ประจำ คือความทุกข์ที่ต้องประสบแน่ ไม่มียกเว้น
คือความเกิด ความแก่ ความตาย

และความทุกข์จร คือทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว
ได้แก่ ความเศร้าโศก ความรำพัน ความไม่สบายใจ
ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ
ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ

เราได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ อยู่ในแผ่นดินที่มีพระพุทธศาสนา
มีครูบาอาจารย์ผู้ชี้ทางเดินให้แล้ว
เราจึงควรรีบเดินเกิด อย่ามัววประมาทอยู่เลย

รู้จักความทุกข์ ตื่นขึ้นจากโลกแห่งความหลงนี้
แล้วมุ่งหน้าให้พ้นทุกข์อย่างถาวรกันเถิด
ดังคำสอนของพระอาจารย์ ปราโมทย์ ปาโมชโชที่ว่า

“หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย ลงมือเสียแต่วันนี้
ก่อนที่กระแสลมแห่งกาลเวลาจะพัดพาอวยพระบาทของท่านหายไป
เพราะถ้าถึงวันนั้น เราจะระหกระเหินอีกแสนนาน”

สารบัญ ←

ผู้ถูกล่า โดย ชลนิล

ทุ่งโล่งกว้าง ยอดหญ้าปลิวสะบัดตามสายลม ดวงจันทร์กลมโตทอดแสงนวลสกวาดวนับล้านดวงประโปรยตะแแต่ม่านราตรีสีดำสนิท

สรรพสิ่งเงียบงัน มีเพียงเสียงสายลมหวิวไหวผ่านกอหญ้า กับเสียงหมาป่ากู่หอนอยู่ไกล ๆ

กลางทุ่งหญ้ากว้างใหญ่ สิ่งหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวเนิบช้า อืดโรย นานครั้งจะแว่เสียงลมหายใจบอกถึงชีวิตให้ได้ยินสักครั้ง

เขาได้รับบาดเจ็บมีแผลฉกรรจ์ ขยับร่างด้วยความเจ็บปวด พยายามหยุดกายขึ้นแต่ร่างกายปวดล้า แทบไม่ยอมทำตามคำสั่ง

“เราจะนอนอยู่ที่นี่ไม่ได้” เขากับตนเอง เมื่อสังเกตทิศทางลม และได้ยินเสียงเห่าหอนของฝูงหมาป่า

ยังโชคดีที่ตอนนี้อยู่ใต้ลม หมาป่านั้นจึงไม่กระสากลิ่นเหยื่อ แต่เมื่อใดลมเปลี่ยนทิศทาง เขาจะโชคร้ายทันที!

เขารู้...เพราะฉะนั้นต้องลุกขึ้นให้ได้ ลุกขึ้นและหนีจากทุ่งกว้างแห่งนี้ ท้องทุ่งโล่งซึ่งไม่มีสถานที่ให้หลบซ่อนตัว

ขาของเขาพยายามยันร่างขึ้น เลือดจากบาดแผลทะลักมาอีก เสียงหมาป่าดังใกล้เข้ามา เขาต้องฝืนกัดฟัน ยันกายขึ้น

ที่สุด ความกลัวตายก็สร้างพลัง เร็วแรงที่เหลือให้ประคองกายลุกขึ้นจนได้ จากนั้นพยายามกวาดตามองหาทางรอด

แสงจันทร์อาบทุ่งหญ้าจนสว่างนวลมองออกไปไกล เขาค่อยๆ มองหาทางรอดอย่างระมัดระวัง จะมีที่แห่งใดบ้างที่สามารถหลบภัยจากหมาป่าฝูงนี้ได้

เขาพบมันแล้ว! ห่างจากจุดที่เขายืนไม่ไกลมาก มีดงไม้หนาทึบ บอกถึงอาณาเขตแนวป่า ถ้าเขาสามารถเข้าไปในป่านั้นได้ ก็อาจมีทางรอด ป่าแห่งนี้คงมีที่หลบซ่อนอยู่บ้าง...เขาเชื่อเช่นนั้น

เขาลากขากระโผลกกระเผลกเชิงชัน นึกภาวนาขอให้ลมอย่าเพิ่งเปลี่ยนทิศทาง สายลมเฉื่อยฉิวพัดผ่าน นำกลิ่นหญ้าแห้งโชยเตะจมูก...

นานมาแล้วสมัยยังเด็ก เขาชอบกลิ่นนี้ ปู่เคยพาเขาเดินเอื่อยๆ มีความสุขอยู่บนท้องทุ่งกว้าง ท่ามกลางสายลม พืชคราม และกลิ่นหญ้าแห้งอันอบอุ่น

ปู่เคยเล่าให้ฟังถึงป่าแห่งหนึ่งชื่อ “ป่าแห่งความเมตตา” เป็นสถานที่มีแต่การเอื้อเฟื้อ ให้อภัย ไม่มีการไล่ล่าฆ่าฟัน

เขาถามปู่ว่า...ป่าแห่งนั้นอยู่ที่ไหน?

“เหมือนไกลถึงขอบฟ้า แต่ใกล้เพียงแค่ปลายขนตา” ปู่ตอบ

เขาไม่เข้าใจ จนกระทั่งโตขึ้นถึงรู้ว่าป่าแห่งนั้นไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงนิทานหลอกเด็กของปู่ เพราะสถานที่เขาอยู่มีแต่การไล่ล่าฆ่าฟัน ผู้เข้มแข็งอยู่รอด ผู้อ่อนแอต้องตาย

และวันนี้เอง ขณะกำลังหาอาหาร เขาได้ยินเสียงอาวุธประหลาดดังกึกก้อง รู้สึกเจ็บแปลบที่ต้นขา เลือดสดๆ ไหลทะลักมาเป็นลุ่มๆ

เขากระโจนหนี วิ่งเต็มที่ด้วยความกลัวตาย หนีกระเซอะกระเซิงด้วยกำลังทั้งหมดที่มีอยู่...ถึงรอดตายมาได้ ก็ยังหมดแรงอยู่กลางทุ่ง

ทุ่งหญ้าแห่งนี้เขาไม่รู้จัก และแนวป่าเบื้องหน้านั้นก็ไม่เคยเห็นมาก่อน แต่เขาต้องรีบไปให้ถึงเพื่อเอาชีวิตรอด

ร่างชวนเซไปมา เร็วแรงเหวี่ยงเหวี่ยงเกือบหมด นัยน์ตาเบิกกว้างมองไปยัง เบื้องหน้า มีเพียงกำลังใจอันเข้มแข็งเท่านั้นที่จะพาไปถึงจุดหมาย

ก้าวขาข้างลง สายลมรุนแรงขึ้น ความเย็นเสียดผ่านร่างจนหนาวจับกระดูก เขากัดฟันข่มอาการสั่นสะท้าน พยายามเดินไปข้างหน้าด้วยความอดทน

ลมยังไม่เปลี่ยนทิศ...เขาอยู่ใต้ลม หมาป่าไม่ได้กลืน แต่เสียงเห่าหอนของมัน กลับดังเข้ามาใกล้...เป็นสัญญาณของผู้ล่า แม้จะไม่รู้ทิศทางของเหยื่อ แต่มีสัมผัสพิเศษบอกให้ตามมา

ความหนาวเย็นแผ่เข้าจับหัวใจ

แนวป่าเบื้องหน้าอยู่อีกไม่ไกลนัก เขาอยากให้ป่าแห่งนั้นเป็นป่าแห่งความเมตตา เหลือเกิน เพื่อจะได้ขอพักผ่อนอย่างสงบเสียที

เขาลากขาอ่อนระโหย รอยเลือดหยดเป็นทางยาว กลืนเลือดปะทะเข้าจมูก เขาสะบัดหน้ากัดฟัน เร่งฝีเท้าเข้าไป...อีกไม่กี่ก้าวเท่านั้นก็จะถึงที่หมาย

พลัน...สายลมเกิดเปลี่ยนทิศทาง เสียงหวีดหวิวเมื่อลมกรรโชกแรงปะทะหน้า พัดจนร่างสะท้าน ขาสั่น

บัดนี้เขาอยู่เหนือลมแล้ว!

หมาป่าเห่าหอนเมื่อกระสากลั่นเหยื่อ เสียงกู่ก้องดังบอกรับกันเป็นทอด ๆ รวากับเสียงขานรับของความมีชัย

เขาเริ่มวิ่งทั้งที่เร็วแรงเหวี่ยงเหวี่ยง ด้วยพลังกำลังเหือกสุดท้าย หมาป่าได้ กลืนเขาแล้ว มันกำลังมาที่นี้อย่างเร็วที่สุด เขาต้องหนีเข้าไปหลบในป่าให้เร็วที่สุด เช่นกัน

วิ่งสลับกับล้มลุกคลุกคลานหลายครั้ง บาดแผลฉีกกว้างกว่าเดิม เลือดทะลัก มาไม่ขาดระยะ แนวป่าอยู่ใกล้แค่ตะกายไปถึง หมาป่าก็เข้ามาใกล้เกือบหายใจรด ต้นคอ

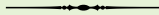
ดงไม้แน่นชนิดเบี่ยงหน้าคล้ายเป็นวงแขนแข็งแรงที่โอบเข้ามาคุ้มกันภัยอันตราย
ทั้งปวง เขาสัมผัสถึงลมหายใจแห่งความหวังที่แผ่กระจายออกมาจากดงไม้แน่น

“ปู่ครับ...ผมอยากให้อันนั้น เป็นป่าแห่งความเมตตาเหลือเกิน...” เขาร่ำร้องในใจ
เขาเหยียบเข้าดงไม้ได้เพียงก้าวเดียว...ก้าวเดียวเท่านั้น เขาก็ไม่อาจขยับตัว
ไปได้อีก!

เขาสะบัดหัวแรง ๆ เพื่อให้พ้นจากกิ่งไม้ระเกะระกะ...แต่ไร้ผล...

สิ่งที่อยู่บนหัวเขาดิตอยู่ท่ามกลางกิ่งไม้ที่แน่นชนิด ไม่มีทางหลุดออกไปได้

น้ำตารินไหลลงมาช้า ๆ สิ่งที่เขาภูมิใจที่สุดกลับกลายเป็นสิ่งที่กำลังจะพรากชีวิต
เขา...เสียงของผู้ล่าแว่วกลับมาในความทรงจำ



“เฮ้ย! เร็วเข้า ยิ่งให้ได้นะมึง อย่าให้พลาด”

“ไวใจได้ มือขึ้นนี้แล้วลูกพี่ มันไม่รอดแน่”

“ระวังเขาของมันเป็นให้ตึนะไว้ย อย่าพลาดไปโดนมันล่ะ”

“ครับเจ้านาย แหม...เขามันสวยจริง ๆ”

“เออ เขากวางแบบนี้แหละที่ภูมามาประดับห้องรับแขกตั้งนานแล้ว พวกมึง
ระวังดี ๆ ถ้าได้มาอย่างสมบูรณ์ ภูจะตรกรางวัลอย่างงามเลย”



ลมกรูกรียวพัดมาจนหนาวสะท้าน มันสะท้านเข้าไปถึงส่วนลึกของหัวใจ
เขาสะบัดหัวอีกครั้ง แต่ทว่า...ไม่อาจหลุดออกจากกิ่งไม้ที่หนาแน่นนั้นได้

ฝูงหมาป่าหยุดเห่าหอนแล้ว พวกมันกำลังตีวงห่าง ๆ โอบล้อมอย่างแน่นหนา

เขาหยุดเดินร่น หันไปมองฝูงหมาป่าที่อยู่เบื้องหลัง รู้สึกถึงความอดอยาก หิวโซของพวกมัน...หมาป่าเหล่านี้ไม่ได้กินอะไรมาที่วันแล้วนี่?...เขาถอนใจยาว ความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นมาในใจ

กว้างหนุ่มตัวใหญ่ยืนนิ่งไม่ขยับเขยื้อน เขาอึ้งงมงายติดอยู่กับกิ่งไม้ที่หนาทึบ ไม่มีทางหลุดออกมาง่าย ๆ

เขามองฝูงหมาป่าเหล่านั้นด้วยแววตาหนึ่ง...ไม่ใช่แววหาดหัวน ไม่มีประกายแห่งความอาฆาตแค้น...แต่เป็นประกายแห่งความเมตตา ที่ออกมาจากใจ

เขาไม่โกรธหมาป่าที่จะเข้ามาฆ่าเขา เพราะสำหรับฝูงหมาป่า การจะมีชีวิตรอด จำต้องล่าชีวิตผู้อื่นเป็นอาหาร

มันยังดีกว่าผู้ล่าบางประเภท ที่ไม่ได้ล่าสัตว์เพื่อยังชีวิต แต่ล่าเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสนองตัณหาของตน

ในวินาทีสุดท้าย ก่อนฝูงหมาป่าจะกระโจนเข้าขย้ำ...เขารู้สึกยินดี ที่ชีวิตตนเอง สามารถต่อชีวิตหมาป่าเหล่านั้นได้...ปู่พูดถูก...ป่าแห่งความเมตตาถูกรณาไม่ได้อยู่ไกล ถึงขอบฟ้าเลย

มันอยู่ใกล้...ใกล้เหลือเกิน สำหรับผู้มีใจพร้อมจะให้เช่นเขา...

ผู้ถูกล่าเคยตีพิมพ์ใน “สตรีสาร” ปี ๒๕๓๖ รวมเล่มในปี ๒๕๓๗ ชื่อหนังสือ “ในเงาสนธยา” และพิมพ์ซ้ำอีกครั้งในปี ๒๕๔๔ ชื่อหนังสือ “ผู้ถูกล่า”

สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

ถวายพัดลม



วันนี้อากาศร้อนอบอ้าวเป็นที่บ่นกันทั่วหล้า
เลยนึกถึงการถวายพัดลมขึ้นมาเป็นครั้งแรก
พอдингงานเสร็จแต่เช้าเลยรีบเข้าห้างซื้อทันที เรียกว่าเท่าไรเท่าความคิด
และก็ได้โอกาสถวายกับหมู่สงฆ์ที่ทำให้รู้สึกเอ็นใจ
พอๆกับพัดลมกลางอากาศร้อน

ถวายเป็นเครื่องบูชาตัวไปแต่ก็มีความสุขเป็นอันมาก
ถ้านั่งอยู่ในห้องแอร์สบายๆคงไม่รู้สึกร้อนเท่านี้เลย

แค่รู้สึกว่าคุณจะได้อุปการะบุญกุศลเพิ่ม
ก็เกิดปีติยิ่งกว่าซื้อแอร์ให้ตัวเองแล้วจริงๆครับ

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

มูมสวาย



บางมูมที่แสดงความตระหนักรู้ของพระอุโบสถนั้น
แลดูยิ่งใหญ่ และเป็นพลังที่งดงาม รวาก็จะบอกว่า
พระพุทธศาสนายังคงตั้งมั่น ไม่คลอนแคลนไปตามกาล

แต่ความจริงก็คือทุกวันนี้พระพุทธศาสนาในไทยเริ่มคลอนแคลน
เพราะทั้งพระและฆราวาสขาดความรู้ความเข้าใจ
ว่าพระศาสดาผู้ก่อตั้งศาสนาท่านสอนอะไร

หากไม่เร่งกระจายความรู้ความเข้าใจไปในเยาวชนรุ่นใหม่
พระอุโบสถที่ดูยิ่งใหญ่และมั่นคงก็อาจเปรียบเสมือนภาพลวงตา
แทนความฝันที่ผ่านไปแล้ว แต่คล้ายยังตั้งอยู่และดูดีไม่เปลี่ยนแปลง

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

แต่นี้มุมเศร้า



การนอนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ดีเลย ไม่มีใครอยากถึงเวลานั้นกัน
แต่ถ้ายังต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ก็ต้องพบต้องเจออะไรอย่างนี้เข้าสักวัน
สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าหวังจะท่องเที่ยวเกิดตายไปเรื่อยๆ
ก็อย่าหวังที่จะรอดพ้นจากนรกไปได้

ภพภูมิเป็นสถานที่รองรับกรรม และพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าคนชั่วย่อมมากกว่าคนดี
บุคคลผู้ทุศีลย่อมมีปริมาณมากกว่าบุคคลผู้มีศีล

เพียงด้วยความจริงนี้ เราก็ควรเห็นแล้วว่าสังสารวัฏน่ารักหรือน่ากลัว
เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ควรไหมที่จะอยู่ต่อไปเรื่อยๆ?

ไม่ควรเลยครับ...

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยกติกามีดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันสงฆ์
หรือศาสนาอื่น
๖. จดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง หรือข้อความที่นำไปสู่
ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>

สาธัญญ์ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

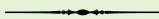
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>